

De (aan)gepaste woning op latere leeftijd

Op zoek naar zelfstandigheid en levenskwaliteit

Naast een wens van ouderen zelf, stimuleert ook het welzijnsbeleid om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. De Vlaamse overheid zet sterk in op vermaatschappelijking van de zorg, waarbij een verhuis naar een woonzorgcentrum pas volgt wanneer de zorg binnen de eigen thuisomgeving niet langer mogelijk is. Kleine aanpassingen in en rond de huidige woning kunnen een grote invloed hebben op de zelfstandigheid en levenskwaliteit van ouderen.

Anouk Rams en Liesbeth Schreurs onderzochten in hun masterproef met welke problemen ouderen op vlak van wonen geconfronteerd worden en hoe ze hier zelf mee omgaan. Dit deden ze door interviews bij ouderen thuis af te nemen aan de hand van open vragenlijsten. De open vragen stimuleerden de participanten om verhalen te vertellen die in hun eigen ogen soms onbelangrijk leken, maar de onderzoekers een goed inzicht gaven in de situatie. Doel daarbij was de problemen en oplossingen in kaart te brengen. De deelnemers gaven een rondleiding in de eigen woning en toonden de aanpassingen die ze al uitvoerden, alsook de ruimtes waar nog nood is aan verbetering. Door deze praktische werkwijze ontstond een beter inzicht rond het bewegingspatroon van ouderen doorheen de woning, het dagelijks gebruik ervan en de relatie tot de woning.

De resultaten van deze interviews werden vergeleken met informatie die beschikbaar is in de huidige literatuur.

De verkleinde woning: Gebruik, ongebruik, hergebruik

Bepaalde veranderingen in het leven van ouderen bleken een grote invloed te hebben op hun woonsituatie en het ruimtegebruik, zoals kinderen die het huis verlaten, het verliezen van een partner of de confrontatie met fysieke achteruitgang. Zo merkten de onderzoekers bij bijna alle participanten dat er ruimtes niet meer gebruikt werden omwille van deze levensgebeurtenissen. Toch zochten ouderen vaak zelf naar andere functies voor deze ruimtes. Bij sommigen bleek dit te leiden tot interessante en zinvolle herbestemmingen, bij anderen was dit niet

mogelijk omwille van praktische redenen zoals bereikbaarheid van de ruimte.

Bepaalde elementen in de woning bleken problemen te veroorzaken, waarop verschillende oplossingen een antwoord kunnen bieden. De eerste mogelijkheid is het probleem lokaal oplossen, de tweede is het probleem ontwijken en ten derde kan er ook gekozen worden om de oorzaak weg te nemen.

Een voorbeeld van zo'n probleemsituatie is het gebruik van trappen voor ouderen met een verminderde fysieke gezondheid, een probleem dat bij de meeste deelnemers aan bod kwam. Ofwel werd een traplift of een extra leuning geplaatst om de bovenverdieping niet in onbruik te brengen, ofwel werden ruimtes zoals de slaapkamer en badkamer naar beneden verplaatst om het gebruik van de trap te vermijden. Een derde oplossing was het verhuizen naar een woning zonder trappen. Wat de beste oplossing is, hangt uiteraard af van persoon tot persoon en is een individuele keuze.



Fig. 1 Traplift

In het gebruik van de woning bleken er tussen de participanten onderling heel wat verschillen te zijn. Het gebruik van keuken en badkamer bleek de meeste obstakels met zich mee te brengen, waardoor er hier dan ook het vaakst kleine ingrepen toegepast werden. Het lijkt erop dat de deelnemers bewust bezig zijn met hun gebruikscomfort in de woning en er vaak in slagen door kleine oplossingen bepaalde handelingen te vergemakkelijken. De meeste hulpmiddelen worden gebruikt in de badkamer, zoals handgrepen en stoelen in de douche, maar ook grotere aanpassingen zoals het vervangen van het bad door een inlooptdouche.



Fig. 2 Inlooptdouche met handgreep en stoel

Naast aanpassingen aan de woning zelf, werd vastgesteld dat ook bepaalde interieurelementen een grote hulp kunnen bieden bij het bewegen doorheen de woning. Zo werd er soms verder gekeken dan de normale functie van het object, zoals het gebruik van meubilair op wieltjes als steun bij het zich verplaatsen doorheen de woning of een te kleine badkamer die uiteindelijk toch een voordeel bleek te zijn

Voor het gebruiksgemak kunnen bepaalde eenvoudige aanpassingen een grote impact hebben op het dagelijks leven van ouderen.

voor de oudere in kwestie, aangezien alles als steun gebruikt kan worden. Een ander voorbeeld was een oudere dame die haar rollator binnenshuis vaak gebruikte om zware objecten zoals een frietketel mee te verplaatsen. Ook voor het gebruiksgemak kunnen bepaalde eenvoudige aanpassingen een grote impact hebben op het dagelijks leven van ouderen. Bijvoorbeeld bij het bedienen van toestellen kunnen eenvoudige gele of oranje markeringen op de knoppen erg effectief zijn voor de leesbaarheid.



Fig. 3 Stoel op wieltjes gebruikt als steun bij het verplaatsen



Fig.4 Gele markeringen op wasmachine



Fig. 5 Oranje markeringen op kookvuur

Uit het onderzoek bleek dat zestigers en zeventigers veel bewuster omgaan met het aanpassen van hun woning aan mogelijke fysieke beperkingen waarmee ze misschien te maken krijgen op latere leeftijd. Ze richten zich veel meer op gelijkvloers bouwen en functionele ruimtes. Dit is een erg positieve tendens aangezien dit zou kunnen betekenen dat toekomstige ouderen steeds beter voorbereid zullen zijn en steeds vroeger in hun leven vooruitkijken bij het bouwen of renoveren van hun woning.

Sociale dimensie

Naast de toestand van de woning zelf is ook de sociale dimensie een bepalende factor in het zelfstandig thuis wonen van ouderen. De masterproef benadrukt ook hoe waardevol hulp van anderen, klein of groot, kan zijn voor ouderen. Het is bijvoorbeeld een grote hulp voor ouderen om op familieleden te kunnen rekenen om boodschappen te doen. Ingrijpendere hulp zoals persoonlijke verzorging wordt vaak geboden door professionele zorgverleners. Beide vormen van hulp lijken erg bepalend in de mogelijkheid of ouderen al dan niet zelfstandig thuis kunnen

blijven wonen naarmate ze geconfronteerd worden met een verminderde zelfredzaamheid. Daarnaast blijken lokale dienstencentra een erg populair initiatief te zijn, waarbij deze zowel een positief effect hebben op het gevoel van eenzaamheid als op het gevoel van onbelangrijk te zijn. Zowel de participanten die als vrijwilliger werken in een lokaal dienstencentrum als zij die er zelf gebruik van maken zijn hierover heel enthousiast. Het is dan ook van belang dat er in de toekomst nog meer aandacht gaat naar lokale dienstencentra, waarbij er enerzijds wordt ingezet op het aanbod en anderzijds op de toegankelijkheid en bereikbaarheid voor ouderen. Voor dit laatste kan een ophaaldienst op vrijwillige basis een mogelijke oplossing zijn. Dit alles hangt uiteraard sterk af van de bereidheid van anderen om zich aan te bieden als vrijwilliger.

Bewegen

Ook de omgeving speelt sterk mee. Goed aangelegde voetpaden en omgevingselementen maken het mogelijk voor ouderen om zich zelfstandig te verplaatsen naar winkels of lokale dienstencentra indien hun gezondheid het toelaat. De nabijheid van deze diensten is hierbij uiteraard ook een bepalende factor. Om vooruitgang te boeken in het zelfstandig wonen van ouderen dient men dus niet alleen in te zetten op woningaanpassingen, maar ook op het sensibiliseren van anderen om ouderen te helpen en op het aanpassen van de publieke ruimte zodat deze toegankelijker is en het openbaar vervoer gemakkelijk te gebruiken.

Ouderen zijn onderling heel verschillend van elkaar, met elk hun persoonlijke voorkeuren, wensen en behoeften zodat het bijna onmogelijk is om tips voor woningaanpassingen op te stellen die voor iedereen nuttig zijn. Samenvattend kunnen we stellen dat ouderen op veel vlakken van elkaar zouden kunnen leren. Een open dialoog tussen zelfstandig wonende ouderen en professionals, zoals architecten en meubelontwerpers, kan een enorme meerwaarde zijn bij het creëren van geschikte woningen voor ouderen.

*Anouk Rams en Liesbeth Schreurs
Burgerlijk Ingenieur-Architect KU Leuven*